

# 大学生における「ひとりの時間」と アイデンティティ発達過程との関連

増淵 裕子・今城 周造

## Relationship between university students' time spent alone and the process of their identity development

Yuko MASUBUCHI and Shuzo IMAJO

This study used university students as participants to investigate how their thoughts on, and assessments of, spending time alone, as well as how they spent their time alone, were related to their process of identity development. A questionnaire-based investigation was conducted with female university students ( $N = 206$ ). The results of multiple regression analysis revealed the following: (1) How they spent their time on self-introspection had a marked influence on identity, with the method, in particular, promoting “exploration” in the process of identity development. (2) Thoughts on, and assessments of, “a wish for isolation” inhibited identity development. (3) Thoughts on, and assessments of, “fulfillment/satisfaction” promoted “identification with commitment” in the process of identity development, and inhibited maladaptive “ruminative exploration.” We discussed the correspondence between these findings, and the hypothetical model of “time spent alone” (Masubuchi, 2014) and developmental changes in identity.

*Key words* : *thoughts on, and assessments of, spending time alone* (ひとりで過ごすことに関する感情・評価),  
*how students spend their time alone* (「ひとりの時間」の過ごし方),  
*identity development* (アイデンティティ発達), *university students* (大学生),  
*adolescence* (青年期)

### 問題と目的

青年がアイデンティティを形成していく上で、対人関係の中での学びや気づきは非常に重要であるが、一方で、他者と離れた時間・空間の中で、自分自身の関心を探求したり、他者や社会と自己との関係を振り返って考えたりすることも同じくらい重要である。増淵は、青年がそのようなことに取り組む時間として「ひとりの時間」を提唱し、研究を進めてきた(増淵, 2014; 2016など)。本研究では、増淵(2014)に従い、「ひとりの時間」を「心理的にひとりでいる、単独であると感じられる時間(ただし、他者の存在や行為遂行の有無は問わない)」と定義し、検討していくこととする。

増淵(2014)は、大学生を対象に「ひとりの時間」とアイデンティティとの関連について検討している。パス解析の結果、「ひとりの時間」の過ごし方の中でも、「個人的活動への没頭」の過ごし方が、ひとりで過ごす「充実・満足」感につながるとアイデンティティ発達を促進するが、「個人的活動への没頭」の過ごし方が、いつもひとりでいたいというような「孤絶願望」につながると、アイデンティティ発達が抑制されることを見出した。また、ひとりで過ごすことに関する感情・評価を基にしたクラスター分析により、対象者が「ひとり不安群」「高自立願望群」「中庸群」「模索群」「孤絶願望群」の5つに分類されることが示された。さらに、Figure 1に示すように、①ひとり不安群(ひとりで過ごすことに孤独・不安感が

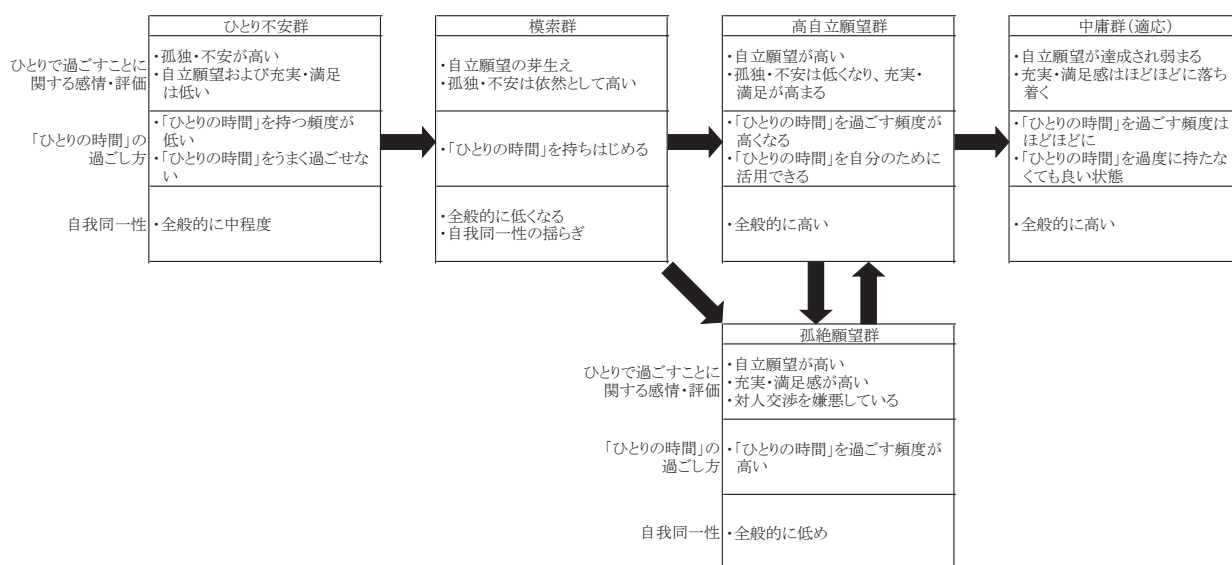


Figure 1 「ひとりの時間」と自我同一性の発達の仮説 (増淵, 2014より引用)

高く、「ひとりの時間」を持つ頻度も少ない状態)→②模索群 (ひとりで過ごせるようになりたいという自立願望が芽生えるが、まだひとりで過ごすことへの孤独・不安感が高いため、模索している状態にあり、自我同一性が揺らぐ状態)→③高自立願望群 (自立願望の高さから、実際にひとりで過ごす頻度も高くなり、ひとりで過ごすことに孤独・不安が減り、充実・満足感が高まる状態)→④中庸群 (自立願望が達成されることで弱まり、「ひとりの時間」を過ごす頻度もひとりで過ごす充実・満足感もほどほどに落ち着く状態)という流れで発達的に変化する仮説モデルを提示し、孤絶願望群は、③の高自立願望の段階で、他者や社会と自分とのつながりや距離感がうまくつかめなかったり、対人関係がうまく持てなかったりした場合に、陥る可能性がある状態と推察した。

上記の研究において増淵 (2014) がアイデンティティの測定に用いた多次元自我同一性尺度 (谷, 2001) は、アイデンティティの感覚の高さを測定する尺度であり、アイデンティティ発達の結果を示すものである。アイデンティティに関する研究は、アイデンティティ発達の結果に着目するものと、Marcia (1966) のアイデンティティ・ステータスに代表されるようなアイデンティティ発達の過程 (プロセス) に着目するものがあり、アイデンティティ発達においては、その結果だけでなくプロセスが青年の発達にとって重要と考えられている (中間・杉村・畑野・溝上・都筑, 2014)。し

かし、これまでに、ひとりで過ごすこととアイデンティティ発達のプロセスとの関連については検討されていない。

アイデンティティ発達のプロセスやステータスを測定できる尺度としては、従来より、加藤 (1983) の同一性地位判定尺度がよく使われている。この尺度は、Marciaの同一性地位理論の検討と整理をふまえて作成され、「現在の自己投入」「過去の危機」「将来の自己投入の希求」の3下位尺度からなる。また、近年では、中間他 (2014) が多次元アイデンティティ発達尺度日本語版 (DIDS-J) を開発している。この尺度は、Luyckx, Schwartz, Berzonsky, Soenens, Vansteenkiste, Smits, & Goossens (2008) によって開発された多次元アイデンティティ発達尺度 (the Dimensions of Identity Development Scale: DIDS) の日本語版 (Dimensions of Identity Development Scale: the Japanese version, DIDS-J) であり、近年のアイデンティティ発達の枠組みに関する見解の変化に基づき、コミットメント形成の過程だけでなく、コミットメント形成後にそれを維持・熟考していく過程もとらえることができる (中間他, 2014)。下位尺度は、2つのコミットメント次元 (「コミットメント形成」「コミットメントとの同一化」と2つの探求次元 (「広い探求」「深い探求」)、および「反芻的探求」の次元からなる。中間他 (2014) によると、「コミットメント形成」は「広い探求」に対応するコミットメント、「コミット

メントとの同一化」は「深い探求」に対応するコミットメントである。そして、「広い探求」と「コミットメント形成」によって、コミットメントを形成するために多様な選択肢を探索する過程を見ることができ、「深い探求」と「コミットメントとの同一化」によって、既に選択した対象が真にコミットに値するか否かをさらに検討しそれへのコミットメントを深めていく過程を見ることができる (Luyckx, Goossens, & Soenens, 2006; Luyckx, Goossens, Soenens, & Beyers, 2006)。Luyckx, Goossens, & Soenens (2006) は、これを“アイデンティティ形成の二重サイクルモデル (a dual-cycle model of identity formation)”と呼んでいる。本研究では、これら2つの尺度を使用して検討することとする。

以上より、本研究では、ひとりで過ごすことに関する感情・評価および「ひとりの時間」の過ごし方が、アイデンティティ発達のプロセスとどのように関連するかを検討することを目的とする。特に、ひとりで過ごすことに関する感情・評価および「ひとりの時間」の過ごし方のどの部分が、アイデンティティ発達過程のどの部分に関連しているのかを検討することにより、アイデンティティ発達過程の規定因となる「ひとりの時間」の過ごし方やそこでの感情・評価について探る。また、それにより、増淵 (2014) で提示した仮説モデル (Figure 1) およびパスモデルの妥当性についても検討する。

## 方 法

### 調査対象者

都内にある女子大学の学生206名を調査対象とし、不回答を希望した1名を除く205名 (1年生82名・2年生59名・3年生63名・学年不明1名、平均19.61歳、 $SD = 0.99$ ) を分析対象とした。

### 調査時期

2015年12月。

### 実施方法

授業時間等を利用して集団実施した。

### 調査内容

1. ひとりで過ごすことに関する感情・評価  
26項目 増淵 (2014) のひとりで過ごすことに関する感情・評価尺度を使用した。「孤独・不安」

「自立願望」「充実・満足」「孤絶願望」の4下位尺度について、「まったくそう思う (7)」「かなりそう思う (6)」「どちらかといえばそう思う (5)」「どちらともいえない (4)」「どちらかといえばそう思わない (3)」「ほとんどそう思わない (2)」「まったくそう思わない (1)」の7件法で回答を求めた。

2. 「ひとりの時間」の過ごし方 (意味づけ) 21項目 増淵 (2014) の「ひとりの時間」の過ごし方 (意味づけ) 尺度を使用した。「自己内省」「自己解放」「個人的活動への没頭」「ストレスからの解放」の4下位尺度について、その頻度を「とてもよくある (6)」「よくある (5)」「どちらかといえばある (4)」「どちらかといえばない (3)」「あまりない (2)」「まったくない (1)」の6件法で回答を求めた。

3. 「ひとりの時間」の過ごし方 (行動) 28項目 増淵・今城 (2014) の「ひとりの時間」の過ごし方 (行動) 尺度を使用した。「思考・内省」「休息・解放」「コミュニケーション」「趣味」の4下位尺度について、その頻度を「いつもする (5)」「しばしばするある (4)」「ときどきする (3)」「ほとんどしない (2)」「まったくしない (1)」の5件法で回答を求めた。

4. 多次元アイデンティティ発達25項目 中間他 (2014) の多次元アイデンティティ発達尺度日本語版 (DIDS-J) を使用した。「コミットメント形成」「コミットメントとの同一化」「広い探求」「狭い探求」「反芻的探求」の5下位尺度について、「とてもよくあてはまる (5)」「ややあてはまる (4)」「どちらともいえない (3)」「あまりあてはまらない (2)」「全くあてはまらない (1)」の5件法で回答を求めた。

5. 同一性地位12項目 加藤 (1983) の同一性地位判定尺度を使用した。「現在の自己投入」「過去の危機」「将来の自己投入の希求」の3下位尺度について、「まったくそのとおりだ (6)」「かなりそうだ (5)」「どちらかといえばそうだ (4)」「どちらかといえばそうではない (3)」「そうではない (2)」「全然そうではない (1)」の6件法で回答を求めた。

### 倫理的配慮

配布した質問紙に、研究の趣旨、倫理的配慮について説明した文書を添付した。説明には、調査

の目的、調査結果は研究の目的以外には使用しないこと、調査への参加は任意であり、参加の拒否による不利益は一切ないこと、得られたデータは個人が特定されない形で処理・分析し、調査データは責任をもって厳重に管理すること、本研究に対する問い合わせ先などが含まれている。質問紙には、調査に協力したくない場合に×印を記入する欄を設け、これらの者は分析対象から除外した。質問紙への回答をもって、調査協力の同意を得たものとみなした。なお、本研究は、昭和女子大学倫理委員会心理学系倫理問題部会の審査を受け、承認されている（承認番号2015-7号）。

## 結 果

本研究の分析には、IBM SPSS Statistics (ver. 25.0) を用いた。

### 1. 尺度の確認と下位尺度得点の算出

5つの尺度の各下位尺度について、Cronbachの $\alpha$ 係数を算出したところ、ある程度の内的一貫性が確認された（Table 1）。同一性地位判定尺度の各下位尺度については、 $\alpha$ 係数は低めであったが、元の尺度の分類に従い、このまま使用することとした。5尺度それぞれについて、各下位尺度の合計点を項目数で除したものを下位尺度得点とした。下位尺度得点の平均値と標準偏差をTable 1に示す。

### 2. 各変数間の相関

ひとりで過ごすことに関する感情・評価および「ひとりの時間」の過ごし方（意味づけ／行動）が、アイデンティティ発達のプロセスとどのように関連しているかを検討するため、各変数間の相関分析を実施した。結果をTable 1に示す。

(1) ひとりで過ごすことに関する感情・評価と多次元アイデンティティ発達との関連 「充実・満足」と「コミットメントとの同一化」「広い探求」との間に弱い正の相関がみられた（ $rs = .16, .16$ ）。「自立願望」と「広い探求」「深い探求」「反芻的探求」との間に弱い正の相関がみられた（ $rs = .17 \sim .29$ ）。また、「孤絶願望」と「コミットメント形成」「コミットメントとの同一化」「深い探求」との間に弱い負の相関がみられた（ $rs =$

$-.21 \sim -.30$ ）。「孤独・不安」と、多次元アイデンティティ発達との5下位尺度との間には、いずれも有意な相関はみられなかった。

(2) ひとりで過ごすことに関する感情・評価と同一性地位の各下位尺度との関連 「孤独・不安」と「現在の自己投入」「将来の自己投入の希求」との間に弱い負の相関がみられた（ $rs = -.24, -.19$ ）。「充実・満足」と「現在の自己投入」との間に弱い正の相関がみられた（ $r = .18$ ）。「自立願望」と「過去の危機」「将来の自己投入の希求」との間に弱い正の相関がみられた（ $rs = .28, .19$ ）。「孤絶願望」と「過去の危機」との間に弱い正の相関（ $r = .23$ ）、「現在の自己投入」「将来の自己投入の希求」との間に弱い負の相関がみられた（ $rs = -.22, -.22$ ）。

(3) 「ひとりの時間」の過ごし方（意味づけ／行動）と多次元アイデンティティ発達との関連 「ひとりの時間」の過ごし方（意味づけ）に関しては、「自己内省」と「広い探求」「深い探求」「反芻的探求」との間に中程度の正の相関（ $rs = .43 \sim .47$ ）、「コミットメントとの同一化」との間に弱い正の相関（ $r = .16$ ）がみられた。「自己解放」と「広い探求」「反芻的探求」の間に弱い正の相関がみられた（ $rs = .14, .26$ ）。「個人的活動への没頭」と「広い探求」「反芻的探求」の間に弱い正の相関がみられた（ $rs = .17, .30$ ）。「ストレスからの解放」と「反芻的探求」との間に弱い正の相関がみられた（ $r = .20$ ）。

「ひとりの時間」の過ごし方（行動）に関しては、「思考・内省」と「広い探求」「深い探求」「反芻的探求」との間に弱い～中程度の正の相関（ $rs = .38 \sim .40$ ）がみられた。「コミュニケーション」と「コミットメントとの同一化」「深い探求」との間に弱い正の相関がみられた（ $rs = .17, .19$ ）。「趣味」と「広い探求」「深い探求」「反芻的探求」との間に弱い正の相関がみられた（ $rs = .14 \sim .25$ ）。「休息・解放」は多次元アイデンティティ発達の各下位尺度との間に有意な相関はみられなかった。

(4) 「ひとりの時間」の過ごし方（意味づけ／行動）と同一性地位の各下位尺度との関連 「ひとりの時間」の過ごし方（意味づけ）に関しては、「自己内省」と「過去の危機」との間に中程度の正の相関（ $r = .40$ ）、「将来の自己投入の希求」との間に弱い正の相関（ $r = .33$ ）がみられた。「自己



Table 1 各下位尺度の基礎統計量と各下位尺度間の相関係数

	ひとりで過ごすことに関する感情・評価				「ひとりの時間」の過ごし方(行動)				多次元アイデンティティ発達				同一性地位									
	孤独・不安	充実・満足	自立願望	孤絶願望	自己内省	自己解放	個人的活動への没頭	ストレスからの解放	思考・内省	休息・解放	コミュニケーション	趣味	コミットメント形成	広い探索	深い探索	反刍的探索	現在の自己投入	過去の危機	将来の自己投入の希求	平均	SD	$\alpha$
ひとりで過ごすことに関する感情・評価	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
「ひとりの時間」の過ごし方(意味づけ)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
「ひとりの時間」の過ごし方(行動)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
多次元アイデンティティ発達	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
同一性地位	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

$p<.05$ , \*\*\* $p<.001$

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

解放」と「過去の危機」の間に弱い正の相関がみられた ( $r = .28$ )。「個人的活動への没頭」と「過去の危機」の間に弱い正の相関がみられた ( $r = .23$ )。「ストレスからの解放」と「過去の危機」との間に弱い正の相関がみられた ( $r = .20$ )。

「ひとりの時間」の過ごし方(行動)に関しては、「思考・内省」と「過去の危機」との間に中程度の正の相関 ( $r = .40$ )、「将来の自己投入の希求」との間に弱い正の相関 ( $r = .30$ ) がみられた。「コミュニケーション」と「将来の自己投入の希求」との間に弱い正の相関がみられた ( $r = .25$ )。「趣味」と「過去の危機」「将来の自己投入の希求」との間に弱い正の相関がみられた ( $r_s = .28, .18$ )。「休息・解放」は同一性地位の各下位尺度との間に有意な相関はみられなかった。

### 3. ひとりで過ごすことに関する3尺度の各下位尺度すべてを説明変数、多次元アイデンティティ発達および同一性地位の各下位尺度を目的変数とした重回帰分析

ひとりで過ごすことに関する感情・評価および「ひとりの時間」の過ごし方(意味づけ/行動)が、アイデンティティ発達のプロセスにどのように影響しているかを検討するため、ひとりで過ごすことに関する3尺度の各下位尺度すべてを説明変数、多次元アイデンティティ発達および同一性地位の各下位尺度を目的変数とした重回帰分析(ステップワイズ法)を実施した。ただし、同一性地位の下位尺度である「過去の危機」については、過去に自分の生き方に迷うような危機があったかについて問う内容であり、現在について尋ねているひとりで過ごすことに関する3尺度よりも時間的に先行する内容であると考えられるため、重回帰分析は実施せず、ひとりで過ごすことに関する3尺度の各下位尺度を統制した形で、ひとりで過ごすことに関する3尺度の各下位尺度との偏相関係数を算出した。結果をTable 2に示す。多次元アイデンティティ発達および「過去の危機」を除く同一性地位の各下位尺度いずれを目的変数とした場合にも、決定係数は有意となった。

まず、多次元アイデンティティ発達の各下位尺度を目的変数とした場合について述べる。「コミットメント形成」に対しては、「孤絶願望」からの負の標準偏回帰係数 ( $\beta = -.24, p < .01$ ) およ

び「自己内省」からの正の標準偏回帰係数 ( $\beta = .16, p < .05$ ) が有意であった。「コミットメントとの同一化」に対しては、「充実・満足」からの正の標準偏回帰係数 ( $\beta = .18, p < .05$ )、「孤絶願望」からの負の標準偏回帰係数 ( $\beta = -.31, p < .001$ )、「自己内省」からの正の標準偏回帰係数 ( $\beta = .19, p < .05$ ) が有意であった。「広い探求」に対しては、「自己内省」からの正の標準偏回帰係数 ( $\beta = .47, p < .001$ ) が有意であった。「深い探求」に対しては、「孤絶願望」からの負の標準偏回帰係数 ( $\beta = -.27, p < .001$ )、「自己内省」からの正の標準偏回帰係数 ( $\beta = .39, p < .001$ )、「思考・内省」からの正の標準偏回帰係数 ( $\beta = .18, p < .05$ ) が有意であった。「反芻的探求」に対しては、「充実・満足」からの負の標準偏回帰係数 ( $\beta = -.21, p < .01$ )、「自己内省」からの正の標準偏回帰係数 ( $\beta = .51, p < .001$ )、「趣味」からの正の標準偏回帰係数 ( $\beta = .17, p < .05$ ) が有意であった。

次に、同一性地位の各下位尺度を目的変数とした場合について述べる。「現在の自己投入」に対しては、「充実・満足」からの正の標準偏回帰係数 ( $\beta = .25, p < .001$ )、「孤絶願望」からの負の標準偏回帰係数 ( $\beta = -.30, p < .001$ ) が有意であった。「将来の自己投入の希求」に対しては、「孤絶願望」からの負の標準偏回帰係数 ( $\beta = -.24, p < .001$ ) および「自己内省」からの正の標準偏回帰係数 ( $\beta = .40, p < .001$ ) が有意であった。「過去の危機」については、偏相関分析を実施したところ、「思考・内省」との偏相関係数のみ  $.22 (p < .01)$  と有意であった。

以上より、ひとりで過ごすことに関する感情・評価については、「充実・満足」と「孤絶願望」がアイデンティティの各下位尺度に影響していた。「充実・満足」からは、「コミットメントとの同一化」および「現在の自己投入」に対して正の影響、「反芻的探求」に対して負の影響がみられた。「孤絶願望」からは、「コミットメント形成」「コミットメントとの同一化」「深い探求」「現在の自己投入」「将来の自己投入の希求」に対して負の影響がみられた。

「ひとりの時間」の過ごし方(意味づけ/行動)については、「自己内省」の過ごし方(意味づけ)のアイデンティティへの影響が顕著であり、「思考・内省」「趣味」の過ごし方(行動)も影響する

**Table 2** ひとりで過ごすことに関する3尺度の各下位尺度を説明変数、アイデンティティ各下位尺度を目的変数とした重回帰分析結果（ステップワイズ法）

	多次元アイデンティティ発達					同一性地位		
	コミットメント形成	コミットメントとの同一化	広い探求	深い探求	反芻的探求	現在の自己投入	過去の危機	将来の自己投入の希求
	$\beta$	$\beta$	$\beta$	$\beta$	$\beta$	$\beta$	partial correlation	$\beta$
ひとりで過ごすことに関する感情・評価								
孤独・不安							.09	
充実・満足		.18*			-.21**	.25***	-.09	
自立願望							.14	
孤絶願望	-.24**	-.31***		-.27***		-.30***	.13	-.24***
「ひとりの時間」の過ごし方（意味づけ）								
自己内省	.16*	.19*	.47***	.39***	.51***		.15	.40***
自己解放							-.01	
個人的活動への没頭							.01	
ストレスからの解放							.06	
「ひとりの時間」の過ごし方（行動）								
思考・内省				.18*			.22**	
休息・解放							-.08	
コミュニケーション							-.07	
趣味					.17*		.05	
$R^2$	.08**	.16***	.22***	.33***	.31***	.13***		.21***

注)「過去の危機」のみ偏相関係数を記載

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

部分がみられた。具体的には、「自己内省」の過ごし方（意味づけ）から多次元アイデンティティ発達のすべての各下位尺度に対して正の影響があり、特に探求の3下位尺度（「広い探求」「深い探求」「反芻的探求」）に対して影響が大きかった（ $\beta$ s = .39～.51）。また、「自己内省」の過ごし方は、同一性地位における「将来の自己投入の希求」にも影響していた。「思考・内省」の過ごし方（行動）からも、「深い探求」に正の影響がみられた。「趣味」の過ごし方（行動）からは、「反芻的探求」に対して正の影響がみられた。

## 考 察

本研究の目的は、ひとりで過ごすことに関する感情・評価および「ひとりの時間」の過ごし方が、アイデンティティ発達のプロセスとどのように関連するかを検討することであった。相関分析および重回帰分析の結果をもとに、以下に考察する。

### ひとりで過ごすことに関する感情・評価とアイデンティティ発達プロセスとの関連

重回帰分析より、「孤絶願望」の感情・評価

が、「コミットメント形成」「コミットメントとの同一化」「深い探求」「現在の自己投入」「将来の自己投入の希求」に負の影響を及ぼしていた。“人と一緒にいることが苦痛だ”、“できることなら、いつもひとりでいたい”というように、極端に他者との関わりを回避しようとする「孤絶願望」が高いと、アイデンティティ発達が抑制されることが示された。これは、「個人的活動への没頭」の過ごし方が、いつもひとりでいたいというような「孤絶願望」につながると、アイデンティティが抑制されるという増淵（2014）のパス解析結果とも一部共通する結果である。アイデンティティとは、他者や社会との関わりの中で自分自身を位置づけていく側面を持つことから、対人関係を極端に回避していると、“自分がすでに決めた人生の目的が本当に自分に合うのかどうか、考える”という「深い探求」や、探求の結果としての「コミットメント形成」「コミットメントとの同一化」が難しくなると推測される。また、項目内容が「深い探求」「広い探求」に近いと考えられる「将来の自己投入の希求」や、「コミットメント形成」「コミットメントとの同一化」に近いと考えられる「現在の自己投入」にも負の影響を及ぼす

ことが明らかになった。

「充実・満足」の感情・評価は、「コミットメントとの同一化」「現在の自己投入」に正の影響、「反芻的探求」に負の影響を及ぼしていた。「充実・満足」の感情・評価は、「個人的活動への没頭」の過ごし方や ( $r = .45, p < .001$ )、「趣味」の過ごし方 ( $r = .26, p < .001$ ) とも有意な相関が見られていることから、自分の目標や好きなことに打ち込む時間として「ひとりの時間」を活用できていることで、「ひとりの時間」の過ごし方に充実感や満足感を持ち、「ひとりの時間」を有効に使えるようになったと感じていると考えられる。また、探求の結果としての「コミットメントとの同一化」「現在の自己投入」にも正の影響を及ぼしていたことから、「ひとりの時間」に充実・満足感を感じられることは、アイデンティティ発達を促進すると考えられる。この結果は、「個人的活動への没頭」の過ごし方が、ひとりで過ごす「充実・満足」感につながるとアイデンティティを促進するという増淵 (2014) で得られたパスモデルを支持するものであると言える。一方、「反芻的探求」に対しては負の影響がみられた。「反芻的探求」は、“どんな人生を進みたいのか、どうしても考えてしまう”などの項目からなり、中間他 (2014) の研究においては、自尊感情と負の関係に、抑うつ傾向と正の関係にあることが示され、不適応傾向との関連が示唆されている下位尺度である。「ひとりの時間」に「充実・満足」感を感じられると、延々と考え続けてしまうような不適応的な探求は少なくなることが示唆された。

「孤独・不安」「自立願望」の感情・評価からは、重回帰分析ではアイデンティティへの有意な影響がみられなかったものの、相関レベルでは、「孤独・不安」と「現在の自己投入」「将来の自己投入の希求」との間に有意な負の相関、「自立願望」と「広い探求」「深い探求」「反芻的探求」「過去の危機」「将来の自己投入の希求」との間に有意な正の相関がみられた。ひとりで過ごすことに「孤独・不安」感が強いと、他者を気にせずに、自分の目標や好きなことに打ち込んだり、打ち込めるものを探していこうとしたりすることは難しいと考えられる。また、“「ひとりの時間」を楽しめるようになりたい”、“友達と一緒になくても行動できるようになりたい”といった項目が

らなる「自立願望」は、探求との関連が強いことが示唆された。「ひとりの時間」の充実や自立を模索する姿勢は、他者・社会の中での自分自身の位置づけを模索する姿勢につながると考えられる。

#### 「ひとりの時間」の過ごし方（意味づけ／行動）とアイデンティティ発達プロセスとの関連

重回帰分析の結果、「ひとりの時間」の過ごし方（意味づけ）の「自己内省」から多次元アイデンティティ発達すべての下位尺度への正の影響がみられ、特に、「広い探求」「深い探求」「反芻的探求」「将来の自己投入の希求」という探求の次元への正の影響が顕著であった。この結果から、「ひとりの時間」に、人生や生き方、過去や将来について考えたり、自分を見つめなおしたりすることは、アイデンティティ発達のプロセスを促進すること、また、コミットメント形成の過程とコミットメント形成後にそれを維持・熟考していく過程の両方に寄与していることが示唆された。「過去の危機」があることで「自己内省」「思考・内省」をする頻度が高まり、それが「広い探求」につながり「コミットメント形成」を高める、また「深い探求」につながり「コミットメントとの同一化」を高めるという流れが推測される。

「ひとりの時間」の過ごし方の「趣味」は、「反芻的探求」に正の影響を及ぼしていた。しかし、相関レベルで見ると、「広い探求」「深い探求」とも正の相関がみられることから、「ひとりの時間」に趣味に打ち込むことは、さまざまな探求を促進する可能性が考えられる。

「ひとりの時間」の過ごし方（意味づけ）尺度における「自己解放」「個人的活動へ没頭」「ストレスからの解放」からは、重回帰分析ではアイデンティティへの有意な影響がみられなかった。しかし、「自己解放」「個人的活動への没頭」は、「広い探求」「反芻的探求」「過去の危機」と正の相関、「ストレスからの解放」は「反芻的探求」「過去の危機」と正の相関がみられた。「過去の危機」があることで、「ひとりの時間」にありのままの自分で過ごしたり、好きなことに没頭したりする頻度が高まり、このような姿勢が、適応的であれ不適応的であれ、アイデンティティ発達プロセスの初期段階の探求のきっかけとなっていく可能性が推測される。一方、「ストレスからの解放」は、



「ひとりの時間」の過ごし方の中でも、“人間関係での精神的疲れをいやす時間”、“嫌なことを忘れる時間”といった消極的な過ごし方であるため、「広い探求」との関連はみられず、「反芻的探求」とのみ関連がみられたと考えられる。

「ひとりの時間」の過ごし方（行動）尺度における「休息・解放」「コミュニケーション」からは、重回帰分析ではアイデンティティへの有意な影響がみられず、相関レベルでも、「休息・解放」とアイデンティティ各下位尺度には有意な関連がなかった。しかし、「コミュニケーション」は、「コミットメントとの同一化」「深い探求」「将来の自己投入の希求」との間に弱い正の相関がみられた。「コミュニケーション」は、「ひとりの時間」に“SNSを使って、友人・知人とやりとりする”、“インターネットで発信する”などの項目からなり、「ひとりの時間」にもコミュニケーション行為をするという下位尺度である。弱い相関ではあるが、「コミットメントとの同一化」「深い探求」というコミットメント形成後にそれを維持・熟考していく過程との関連がみられたことは、アイデンティティ発達の初期（広い探求→コミットメント形成）よりも第二段階（深い探求→コミットメントとの同一化）において、他者・社会との交流やその中での他者・社会と自己とのすり合わせが重要となってくることを意味しているのではなかろうか。そのために、「ひとりの時間」にも積極的にコミュニケーションを取る姿勢が出てくるのではないかと推測される。

#### ひとりで過ごすことに関する感情・評価および「ひとりの時間」の過ごし方（意味づけ／行動）とアイデンティティ発達に関する仮説モデルの検討

上記の考察について、増淵（2014）の「ひとりの時間」と自我同一性の発達の仮説モデル（Figure 1）を関連づけて考察すると、高自立願望群は、「自立願望」が高いことを特徴とする群で、アイデンティティ発達プロセスにおいては、「広い探求」が中心となっている段階と考えられる。したがって、アイデンティティ発達の初期段階としての「広い探求」とその結果としての「コミットメント形成」に焦点が当たっていると言える。また、これらを促すのは、「自己内省」の過ごし方であることが示唆される。

中庸群は、増淵（2014）の研究で高自立願望群より発達の後に出現すると推測され、「ひとりの時間」の発達の最終段階に位置づいており、「自立願望」が達成され弱まり、「ひとりの時間」の「充実・満足」感もほどほどに落ち着いた状態である。この群は、アイデンティティ発達プロセスにおいては、アイデンティティ発達の第二段階として、コミットメント形成後にそれを維持・熟考していく過程とされる「深い探求」とその結果としての「コミットメントとの同一化」に焦点が当たると推測される。また、これらを促すのは、「自己内省」「思考・内省」の過ごし方や、ひとりで過ごすことの「充実・満足」感であることが示唆される。

孤絶願望群は、「孤絶願望」が高く対人交渉を嫌悪していることを特徴とする群で、増淵（2014）では、高自立願望の段階で、他者や社会と自分とのつながりや距離感がうまくつかめなかったり、対人関係がうまく持てなかったりした場合に、陥る可能性がある状態だと考えられている。この群は、アイデンティティ発達のプロセスにおいては、探求もコミットメント形成もコミットメントとの同一化も抑制される特徴があると考えられる。

ひとり不安群は、ひとりで過ごすことに「孤独・不安」感が高いことを特徴とし、他者の目を気にせず安心してひとりで過ごせないことから、アイデンティティ発達プロセスにおいては、「現在の自己投入」や「将来の自己投入の希求」が低くなると考えられる。

模索群は、自立願望の芽生えとアイデンティティの揺らぎを特徴とする群であり、アイデンティティ発達プロセスにおいては、「自立願望」の芽生えによって「反芻的探求」が高くなる段階であると推測される。「広い探求」「深い探求」のような建設的な探求にはまだ至らない段階で、自分の人生についてぐるぐると思考をめぐらせながらも、まとまりがつかない状態と言え、「ひとりの時間」も積極的に過ごそうとするがそこでの充実感は低く、趣味に逃避している可能性もある。

以上より、①ひとり不安群：ひとりで過ごすことに孤独・不安感が高く、「ひとりの時間」を持つ頻度も少ない状態であり、アイデンティティの探求はまだ始まっていない段階→②模索群：ひとりでも過ごせるようになりたいという自立願望が

芽生えるが、まだひとりで過ごすことへの孤独・不安感が高いため模索している状態にあり、アイデンティティが揺らぎ、「反芻的探求」が高くなる段階→③高自立願望群：自立願望が高まり、アイデンティティ発達の第一段階としての「広い探求」とその結果としての「コミットメント形成」に焦点が当たり、「自己内省」の過ごし方がこれらを促進する段階、→④中庸群：自立願望が達成され落ち着き、アイデンティティ発達の第二段階として、コミットメント形成後にそれを維持・熟考していく過程とされる「深い探求」とその結果としての「コミットメントとの同一化」に焦点が当たり、「自己内省」「思考・内省」の過ごし方や、ひとりで過ごすことの「充実・満足」感がこれらを促進する段階、孤絶願望群：他者や社会と自分とのつながりや距離感がうまくつかめなかったり、対人関係がうまく持てなかったりした場合に陥る可能性がある状態で、アイデンティティ発達プロセスにおける探求もコミットメントも抑制される段階とまとめることができると考えられる。

相関分析および重回帰分析により、ひとりで過ごすことに関する感情・評価および「ひとりの時間」の過ごし方の発達について、Luyckx et al. (2008) および中間他 (2014) が想定しているアイデンティティ発達の流れと対応する結果が得られたことから、増淵 (2014) の仮説モデルの妥当性がある程度裏づけられ、また仮説モデルを精錬させることができたと考えられる。

### 本研究の限界と今後の課題

本研究では、重回帰分析および相関分析により、ひとりで過ごすことに関する感情・評価および「ひとりの時間」の過ごし方が、アイデンティティ発達のプロセスとどのように関連するかを検討した。考察でまとめられたこの関連モデルについて、今後、パス解析等によりさらに明確化していくことで、アイデンティティ発達プロセスに寄与する、ひとりで過ごすことに関する感情・評価および「ひとりの時間」の過ごし方をさらに特定できるであろう。そのことにより、アイデンティティ発達支援を促す「ひとりの時間」の過ごし方につい

て、さらに検討を深めることができると考える。

### 引用文献

- 加藤 厚 (1983). 大学生における同一性の諸相とその構造 教育心理学研究, 31, 292-302.
- Luyckx, K., Goossens, L., & Soenens, B. (2006). A developmental contextual perspective on identity construction in emerging adulthood: Change dynamics in commitment formation and commitment evaluation. *Developmental Psychology*, 42, 366-380.
- Luyckx, K., Goossens, L., Soenens, B., & Beyers, W. (2006). Unpacking commitment and exploration. *Journal of Adolescence*, 29, 361-378.
- Luyckx, K., Schwartz, S. J., Berzonsky, M. D., Soenens, B., Vansteenkiste, M., Smits, I., & Goossens, L. (2008). Capturing ruminative exploration: Extending the four-dimensional model of identity formation in late adolescence. *Journal of Research in Personality*, 42, 58-82.
- Marcia, J. E. (1966). Development and validation of ego identity status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 3, 551-558.
- 増淵裕子 (2016). 現代青年の「ひとりの時間」に関する発達心理学的研究—自我同一性形成との関連に焦点を当てて— 風間書房
- 増淵裕子・今城周造 (2014). 「ひとりの時間」の過ごし方（行動）尺度の作成 日本教育心理学会第56回総会発表論文集, 312.
- 増淵(海野)裕子 (2014). 大学生における「ひとりの時間」の検討および自我同一性との関連 青年心理学研究, 25, 105-123.
- 中間玲子・杉村和美・畑野 快・溝上慎一・都筑学 (2014). 多次元アイデンティティ発達尺度 (DIDS) によるアイデンティティ発達の検討と類型化の試み 心理学研究, 85, 549-559.
- 谷 冬彦 (2001). 青年期における同一性の感覚の構造—多次元自我同一性尺度 (MEIS) の作成— 教育心理学研究, 49, 265-273.